

МОУ «Дмитриевская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю
Директор школы /Бабынин А.И./

«Хочешь быть здоровым – бегай!»
«Хочешь быть сильным – бегай!»
«Хочешь быть красивым – бегай!»

Под таким девизом в школе проводятся ежегодные соревнования по оздоровительному бегу «Класс – километр». Первый старт соревнований состоялся 8 мая 1987 года. С 2005 года приказом Управления образования и спорта при главе администрации Ракитянского района во всех школах района проводится единый день здоровья, в программу которого включены соревнования «Класс – километр»

Положение

о проведении традиционного спортивного соревнования «Класс-километр»

Цели и задачи:

- оздоровление учащихся и их родителей;
- привлечение школьников к регулярным занятиям оздоровительным бегом;
- пропаганда здорового образа жизни среди жителей села;
- выявление сильнейшего класса.

Место и сроки проведения:

Соревнования проводятся в урочище «Лесок» на однокилометровой кольцевой трассе

Срок проведения – первая пятница мая месяца

Старт в 11 часов.

Финиш через 2 часа

Участники соревнований:

К участию в оздоровительном беге «Класс-километр» допускаются учащиеся 2-11 классов, имеющие разрешение врача для занятий физической культурой, родители, друзья, родственники, работники школы, классные руководители. Первый класс выступает вне конкурса, чередуя бег с ходьбой.

Условия проведения соревнований и определение класса-победителя:

Главное условие соревнований – бег с доступной для участника скоростью. Каждый выбирает темп с учетом подготовленности и физических возможностей.

Нормы в километрах:

2 кл – 1 км; 3 кл – 2 км; 4 кл – 3 км; 5 кл – 4 км; 6 кл – 5 км; 7 кл – 6 км;
8 кл – 7 км; 9 кл – 8 км; 10 кл – 9 км; 11 кл – 10 км.

Учителям, классным руководителям, приглашенным норма: мужчинам – 3 км; женщинам – 2 км.

За пробегание нормы участнику начисляется 2 очка, за каждый следующий километр сверх нормы, дается 2 очка.

Классным руководителям начисляется за норму 4 очка и каждый следующий километр сверх нормы, приносит тоже 4 очка.

Участник, не выполнивший норму приносит классу одно очко.

Набранные очки учащимися, классным руководителем, родителями и другими участниками выступающими за данный класс суммируются и делятся на количество учащихся участвующих в соревновании. Полученная цифра (коэффициент) и есть показатель, по которому определяется класс-победитель. Т.е., у какого класса большая цифра (до сотых долей) тот и чемпион.

Награждение:

Класс – победитель награждается переходящим кубком, грамотой и поездкой в город Белгород для посещения достопримечательных мест.

Классы, занявшие II и III места награждаются грамотами и ценными призами.

Участники, набравшие наибольшее количество очков в каждом классе (среди мальчиков и девочек отдельно), приглашенные (среди мужчин и женщин отдельно) награждаются грамотами.

Судейство:

Судьи, фиксирующие количество пробегаемых километров в специальных протоколах, назначаются за день до соревнований.

Медобслуживание возложить на медсестру школы

Ответственность за безопасность жизни при переходе к месту соревнований и явку учащихся на соревнования учащихся возложить на классных руководителей.